№ 1 Rocznik 6. Styczeń 1931 r. Opłata poczt. uiszcz. rycz.

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.



Wódka niszczy zdrowie.

Walka z alkoholizmem jest obowiązkiem każdego.

Pamiętajcie o Tygodniu Propagandy Trzeźwości od 1 do 8 lutego 1931 r.

Cena numeru 50 groszy.

ROK VI STYCZEŃ 1931 r. № 1

OREDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze—Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 892-09

Dr. Stanisław SZERZE EWSKI (Aleksandrów Kujawski).

„O tym jak Antoni Baryza pobudował studnie*)"

Zagrody zamożnego gospodarza wsi Chromowola Antoniego Baryzy od dłuższego czasu nie opuszczała choroba. Dziwna to była choroba, bo po kolei kładła troje dzieci, dwuch parobków, a ostatnio zaniemogła ciężko i żona jego. Ten cios ostatni najdotkliwiej dał się odczuć gospodarzowi, bo pomijając już koszta i wydatki, związane nieodłącznie z chorobą, całe gospodarstwo domowe chyliło się ku upadkowi. On jeden jeszcze trzymał się jako tako.

„Niechybnie kara boska" — pomyślał sobie Baryza i ciężko westchnąwszy wyszedł z izby przed dom, a usiadłszy na ganku, począł rozmyślać nad swojem zmartwieniem. Podparłszy spracowanemi dłońmi stroskaną głowę, jął, przebiegać myślą ubiegłe miesiące, starając się wyszukać przyczynę swoich nieszczęść i kłopotów. Napróżno jednak łamał głowę! Z zadumy wyrwał go dzwon kościelny, dolatujący cichym odgłosem z sąsiedniej wioski: było już pod wieczór i dzwon wzywał na Anioł Pański. W nieszczęściu, wiadomo, człowiek chętniej i częściej zwraca się myślą ku Bogu, ukląkł więc Baryza, a pomodliwszy się chwilę, zaszedł do kuchni powiedzieć jednemu z parobków, aby dał baczenie na dom i wyszedł, skierowawszy swe kroki ku sąsiedniej wsi, w której znajdował się kościół. Niedaleko od kościoła wznosił się skromny budynek plebanji, otoczony ładnym sadem. Do tego sadu kroczył Baryza, bo wiedział, że o tej porze tam tylko znajdzie proboszcza, odmawiającego brewjarz. Rzeczywiście w niedługim czasie Baryza zoczył wychylającą się z poza drzew postać proboszcza: pokłoni-

*) Artykuł ten rozpoczyna serje opowiadań z higjeny dla ludu wiejskiego, za którą (pod ogólnym tytułem „O Stachu Balcerku, nieszczęśliwej Marysi i głupim Mateuszu") została po za konkursem Warsz. T-wa Hygjenicznego przyznana I-a nagroda (Red.).

wszy mu się, poprosił o parę chwil rozmowy. Proboszcz nie zwykł był odmawiać nikomu, a tembardziej Baryzie, którego znał lepiej od innych. Proboszcz wiedział o ciężkiem zmartwieniu Baryzy, uśmiechnął się więc doń przychylnie i poprowadził ku domowi. Usadowiwszy go w wygodnym fotelu, zapytał dobrotliwie.

„Cóż powiesz mój Baryzo?

Baryzie, pomimo że był to chłop twardy i nie poddający się łatwo zmartwieniu, łzy poczęły ciurkiem płynąć z oczu, a pochyliwszy się do ręki proboszcza zaczął mówić o swojem nieszczęściu. Mówił bezładnie, przerywając często opowiadanie ciężkiemi westchnieniami, aż wreszcie zakończył:

„Widać Bóg mnie karze za grzechy, przyszedłem więc do naszego dobrodzieja ofiarować na mszę do Przemienienia Pańskiego i zarazem prosić o radę".

„Że nie upadasz na duchu" powiedział mu proboszcz — „że ufasz w miłosierdzie boskie to dobrze, mój Antoni, tak powinien każdy polak i katolik postępować, lecz nie dosyć ufać i wierzyć — trzeba jeszcze samemu coś zrobić, pomyśleć, a może wynajdziemy te przyczyny, które wywołały w domu twoim tyle zmartwienia. Mszę św. na twoją intencję odprawię, a jakże, mój Baryzo i ta ofiara, złożona Bogu, napewno ulgę ci przyniesie, lecz to mój Baryzo nie wszystko"... i proboszcz po tych słowach zamyślił się na chwilę.

„No a co powiedział doktór" — zapytał po chwili.

„Ano zapisał lekarstwo, kazał kobiety dobrze doglądać i powiedział, że będzie musiał powiadomić powiatowego doktora, bo jakoś zadużo osób u mnie i w sąsiedztwie choruje. A na odchodnem podszedł do studni, obejrzał ją, zapytał się, czy woda dobra i powiedział — „choroba ta pewno z wody się wzięła".

„Z wody mówisz powiedział, czekaj kochanku, mam ja tu książkę taką „uczoną", poszukamy w niej, a może coś znajdziemy; chorym pewno już nie pomożemy, ale może jakoś zaradzimy dalszemu nieszczęściu". To rzekłszy, proboszcz podszedł do szafki z książkami i wyciągnąwszy z niej dużą księgę, począł w niej przewracać kartki i mruczeć coś pod nosem. Po dłuższej chwili, widocznie znalazłszy to czego szukał zatopił się w czytaniu, pomrukując od czasu do czasu i wycierając dużą chustką pot, obficie pokrywający mu łysinę. Wreszcie, podniósłszy wzrok z nad książki, powiedział:

„Oto widzisz kochanku, znalazłem ja tu w tej książce bardzo mądre rzeczy, nie będę ci czytał wszystkiego, lecz opowiem w krótkości, więc słuchaj uważnie, bo mi się widzi, że dużo racji miał doktór, kiedy ci powiedział, że choroba u ciebie i sąsiadów z wody poszła. Jeśli mnie pamięć nie zawodzi, to studnię postawiłeś za obórką w tym dołku, co to dalej przechodzi w tę malutką sadzaweczkę czy nie tak?"

„Tak, dobrodzieju kochany, w dołku tym wykopałem studnię, bo to, wiadomo, bliżej do wody i prędzej jej się dokopać można, alem ci pobudował ją galanto, bom dał kręgi cementowe i przykrycie jak się należy".

„Tak mój drogi, masz rację, ale jak mi się, wydaje, studnia twoja jest zła. Widzisz mój kochanku, tu w tej książce powiedziano: studni nie należy budować w dołkach i zagłębieniach gruntu, do których łatwo mogą spłynąć wszystkie nieczystości wraz z wodą deszczową; dalej powiedziano, że studnia powinna stać od zabudowań, a w szczególności od obór, stajni, ustępów przynajmniej w odległości 15 — 20 kroków, a u ciebie, jeśli mnie pamięć nie zawodzi studnia znajduje się nie dalej jak 5 — 6 kroków od obory i ustępów i oprócz tego, tyś zdaje mi się, nawet nie połączył cementem kręgów między sobą, a w książce powiedziano, że kręgi cementowe należy łączyć na zaprawie cementowej".

„Wszystko jest tak jak dobrodziej mówi, ale czy to ja pierwszy tak studnię postawiłem. Tysiące ludzi mają gorsze studnie i jakoś im nic nie szkodzi na zdrowiu, dlaczegoż więc mnie miałaby ta woda z lepszej studni zaszkodzić".

„Widzę, mój Baryzo, że nie rozumiesz dobrze co ci mówię, więc wytłomaczę ci to dokumentniej. Mówisz, że tylu ludzi ma gorsze studnie i nic im się nie stało, a zapominasz o tem, że nieraz człowiek spadnie z dachu wysokiego domu i nic mu się nie stanie, a inny upadnie na równej drodze i nogę złamie, — taki to już dopust boży, powiesz, a jednak nie trzeba tak mówić, bo jakkolwiek Bóg i Jego opieka nad nami są niezbadane, jednakże Bóg dał nam wolną wolę i rozum, abyśmy mogli sami wedle swej woli i rozumu postępować. Jeśli ci człowiek,

który całe życie strawił na nauce, mówi, żeś źle studnię pobudował, toś powinien mu wierzyć tak jak wierzysz mnie, twemu proboszczowi, kiedy cię uczę nauki Kościoła. Więc powtarzam ci raz jeszcze: wybrałeś na studnię złe miejsce, bo w dołku i za blisko obory i ustępów, a oprócz tego nie zabezpieczyłeś tej studni od możliwości bardzo łatwego zanieczyszczenia wody w studni przez ściekanie do niej różnych nieczystości z obory i ustępów. Należało studnię postawić dalej od zabudowań, nie w dołku, poszczególne kręgi cementowe połączyć zaprawą cementową, przez co uniemożliwił-byś przesączanie się przez szpary pomiędzy kręgami różnych nieczystości, a oprócz tego powinieneś był studnię zaopatrzyć w kubeł, umocowany tak, aby nikt nie mógł brać wody ze studni innym kubełkiem. Wiem, że jesteś dobrym i uczynnym człowiekiem i nieodmówisz nikomu z sąsiadów czerpania wody ze swej studni, ale przez swą dobroć jeszcze więcej zanieczyszczałeś wodę w studni, bo każden z sąsiadów przynosił swój kubełek, częstokroć pewno brudny i przez zanurzanie go w studni opłukiwał z niego wszystkie nieczystości w wodzie studziennej. Oprócz tego, mój kochanku, w książce tej napisano, że nie dosyć jest założyć kręgi cementowe spojone pomiędzy sobą, należy jeszcze urządzić odpływ ścieków koło studni, a to możesz łatwym sposobem wykonać przez usypanie naokoło studni wzniesienia, które należy wybrukować i okopać niewielkim rowkiem. Pamiętaj jeszcze i o tem, że nie należy studni kopanych urządzać w sadach, jak to się widzi często po wsiach lub w pobliżu drzew, gdyż korzenie drzew ułatwiają dopływ do studni wody z powierzchni ziemi i ścieków brudnych, a nawet mogą nadwyrężyć cembrowinę. Wreszcie należy zrobić szczelną pokrywę, otwieraną tylko przy czerpaniu wody. Oczywiście, że studnia w ten sposób urządzona nie będzie doskonałą lecz będzie lepszą, niż obecnie twoja. Jeszcze ci muszę, mój Baryzo, powiedzieć, że uczeni w tych rzeczach ludzie mówią, że po wsiach powinniśmy dążyć, aby studnie były jeszcze lepsze i nie jest to rzeczą trudną, bo trzeba tylko taką zwykłą kopaną studnię, postawioną w odpowiednim miejscu, zaopatrzyć w szczelną, nieotwierającą się pokrywę i urządzić przy niej pompę, a woda w studni będzie raz na zawsze zabezpieczoną od zanieczyszczeń, bo jak ci, mój kochanku, wiadomo na świecie nie brak ludzi głupich i złych, i nieraz słyszałeś i napewno widziałeś, jak przez psotę głupie niedorostki rzucały do studni czy to szczura, zdechłego kota, lub jeszcze co gorszego.

„Są jeszcze studnie, w których woda jest zupełnie zabezpieczona od zanieczyszczeń wszelkiego rodzaju, są to tak zwane studnie rurowe lub jak je nazywają inaczej studnie Nortona; są one w ten sposób urządzone, że zapuszcza się na niewielką głębokość w ziemię żelazną rurę, przez którą woda przechodzi za pomocą pompy do kubłów".

„Wszystko to prawda dobrodzieju kochany, lecz urządzić tak studnię toć to koszt duży".

„Bajki mój Baryzo! a powiedz mi, czy teraz nie wydałeś na chorobę więcej pieniędzy, czy nie zapuściłeś gospodarstwa? jestem przekonany, że przez nieodpowiednio postawioną studnię więcej straciłeś, niżbyś wydał nawet na pompę. Zresztą mój Baryzo, na wszystko jest sposób: jeśli ci wydaje się za kosztowne i ponad twoją możność, możesz umówić się z najbliższym sąsiadem i pobudować jedną wspólną studnię urządzoną jak należy. Widzisz więc mój Baryzo, że przez nieodpowiednio pobudowaną studnię zaoszczędziłeś sobie wprawdzie i trochę grosza i pracy, lecz oszczędność ta dziś ci bokiem wyszła, a jestem przekonany, że w niedalekiej przyszłości narazi cię jeszcze na różne kłopoty i wydatki".

Zmęczony długiem opowiadaniem proboszcz odsapnął, powstał z fotela, co Baryza zrozumiał jako znak na zakończenie rozmowy i już miał zamiar pochylić się do ręki proboszcza, aby się pożegnać, gdy poczciwy proboszcz jeszcze go zatrzymał i zaczął mówić:

„Nieszczęście już ciebie i twoją rodzinę spotkało, więc, nauczony własnem doświadczeniem, innych pouczaj, jak mają studnie budować. A pamiętaj jeszcze mój Baryzo, i wszystkim to powtarzaj, żeby ze studni źle urządzonych, ze studni otwartych, jak również z rzek, strumyków, sadzawek i stawów do picia nie używali wody nieprzegotowanej. Woda, nawet zanieczyszczona różnymi zarazkami, po przegotowaniu staje się nieszkodliwą tylko trzeba ją przechowywać w naczyniach przykrytych. Pamiętam, mój kochanku, jak to podczas ostatniej wojny, dużo żołnierzy chorowało wskutek używania złej i nieprze-

gotowanej wody. Szpitale i lazarety przepełnione były chorymi na tyfus brzuszny czyli dur brzuszny, na czerwonkę czyli krwawą biegunkę. Radzili wtedy doktorzy, aby zdrowi ludzie do wody przegotowanej dodawali kwasku solnego, pięć do dziesięciu kropli kwasku solnego rozcieńczonego na szklankę wody. Kwasek ten czyni wodę przyjemniejszą w smaku i zabija wiele bakteryj czyli zarazków.

„No, a teraz idź już do domu mój Baryzo, bo i na mnie już czas zacząć brewjarz, a jutro rano przyjdź do kościoła na Mszę św. którą odprawię na twoją intencję".

Stroskany Baryza poszedł już lżejszym krokiem do domu, bo rozmowa z proboszczem oderwała jego myśl od utrapień, męczących go i oprócz tego dowiedział się, gdzie należy szukać przyczyny wszystkich nieszczęść, jakie go spotkały w ostatnich czasach, a wiadomo jeśli wiesz człowieku, gdzie ukrywa się wróg, łacniej przed nim obronisz się lub zamysły jego zniweczysz.

Następnego dnia ledwie Baryza zdążył powrócić z kościoła, aż tu zajechał przed dom jego lekarz powiatowy z sanitarjuszem, obejrzał chorych a potem zaczął oglądać całe obejście. Po skończonych oględzinach, które stwierdziły, że studnia jest nieodpowiednio pobudowana, gdyż jak to już zresztą mówił Baryzie i ksiądz proboszcz, znajduje się zablisko obory i ustępu, pobrał do dwóch butelek wody dla dokonania szczegółowego zbadania, a studnię samą kazał zabić deskami i opieczętować do czasu, dopóki nie będzie wiadomy wynik badania.

Po upływie pewnego czasu Baryza został powiadomiony, że w wodzie z jego studni znajdują się zarazki, wywołujące chorobę duru czyli tyfusu brzusznego. Studnię jako zawierającą szkodliwą dla zdrowia wodę, Baryza musiał zasypać, lecz nową studnię pobudował już inaczej.

Dr. med. L. BRENNEJSEN (Warszawa)

Higjena zębów i jamy ustnej

(Ciąg dalszy)

Normalne zużycie zębów.

Znamy już skład i formę zębów, przypatrzmy się, jakim zmianom one podlegają w warunkach zwykłych. Nóż z twardej stali wykuty, tępi się t. j. ściera nawet przy krajaniu ciał bardzo miękkich. Nie powinno więc się nam dziwnem wydawać, że i zęby, aczkolwiek twardem szkliwem pokryte z biegiem czasu, ścierają się na tych powierzchniach, które największemu tarciu podlegają. Warstwa szkliwa, dosięgająca tam największej swojej grubości, ścierać się może doszczętnie, tak, że zębina staje się całkowicie obnażoną. Ponieważ jednak proces ów ścierania się zębów trwa całe lata, więc ząb ma czas odpowiednio do tych zmienionych warunków się przygotować. Chodzi tu głównie o wrażliwość zębiny. W zębinie, jak już wiemy, przebiegają wyrostki miazgi zębowej; stąd też jest ona ogromnie wrażliwą na wszelkie wpływy mechaniczne (dotyk, drapanie, skrobanie), termiczne (zimno i ciepło) i chemiczne (sól, cukier, kwasy). W zębach zaś startych u ludzi starych, wrażliwości tej przeważnie się nie spotyka. Przy bliższem badaniu wystawionej na wpływy zewnętrzne takiej zębiny, spostrzegamy, że stała się ona znacznie twardszą, a to wskutek zapełnienia solami mineralnemi tych kanalików zębinowych, w których mieściły się dawniej wyrostki miazgi; to też i jest przyczyną wspomnianego wyżej zaniku wrażliwości. W takich wypadkach twardość zębiny bywa tak wielka, że dorównywa prawie twardości szkliwa: ściera się bowiem z nim zupełnie równomiernie. Na takiej płaszczyźnie starcia nie znajdujemy wcale wgłębienia, któreby musiało istnieć, gdyby zębina, znajdująca się pośrodku, łatwiej ulegała starciu, niż otaczające ją w formie obwódki szkliwo; zębinę od szkliwa w tym przypadku odróżniamy tylko po kolorze. Aczkolwiek więc z biegiem czasu zęby się ścierają, jednak to żadnych przykrych skutków za sobą nie pociąga, bo i sama miazga zębowa w

miarę ścierania się zęba w ciąż, że się tak wyrażę, w głąb ucieka, przy jednoczesnem zarastaniu górnych części komory nowopowstającą zębiną t. zw. zębiną wtórną. Przy takiem ścieraniu się zębów nikną bródzy na powierzchni żującej trzonowców. Zjawisko to właściwe ludziom starszym spotyka się czasami i u młodszych, jako skutek spożywania pokarmów twardych.

U niektórych ludów starożytnych tego rodzaju ścieranie się zębów postępowało tak szalenie szybko, że zębina wtórna, ta ochrona miazgi od wpływów zewnętrznych, nie miała czasu narastać, to też w mumjach egipskich np. spotyka się bardzo często zęby starte aż do komory, a w okolicy korzeni spore braki kostne spowodowane ropieniem, powstałem na tle zakażenia otwartych komór miazgowych. Dodać należy, że próchnica, owa klęska czasów obecnych, ludom tym była prawie nieznana.

Tu wspomnieć wypadnie o jeszcze jednem uszkodzeniu zębów, które zwykle z wiekiem przychodzi. Jest to obnażenie szyjek zębowych. Z powodu pewnego zaniku tkanki dziąsłowej następuje wystawienie na działanie wpływów zewnętrznych tych części zęba, które w warunkach normalnych są dziąsłem przykryte. Charakteryzuje się stan ten pewną bolesnością na dotyk: chorzy się skarżą, że czyszczenie zębów szczotką bywa bolesne. Jeśli się na to uwagi nie zwraca, łatwo tworzy się jama próchnicowa, do czego jednak można nie dopuścić, o ile części zęba pozbawione szkliwa pokrywa się rozczynem lapisu: w ten sposób wrażliwa zębina zyskuje chroniącą ją od próchnicy srebrną powłokę.

VI. Zmiany chorobowe tkanek zębowych.

Przy opisie substancji, w skład zęba wchodzących, zaznaczyliśmy, że twardość ich zależy od obecności soli wapniowych i magnezowych, które się odznaczają łatwą rozpuszczalnością w w kwasach. Ząb, wymoczony w kwasie, traci wraz z solami mineralnemi swą twardość i staje się z konsekwencji podobnym do sera lub żelatyny. Skoro więc w jamie ustnej zjawiają się kwasy, to działanie ich na zęby zaraz się uwidoczni przez rozmiękczanie się i ścieranie w pewnych miejscach substancji zębowej, co daje początek próchnicowemu ubytkowi.

Kwasy w jamie ustnej mogą być różnego pochodzenia. Przedewszystkiem mogą one być wprowadzone do organizmu, jako pokarmy i przyprawy (kwas winny, jabłeczny, cytrynowy, octowy, mleczny), lub lekarstwa (kwas solny, salicylowy i inne). Te kwasy stykają się z zębami jeno przelotnie, po drodze do żołądka, więc też i krótkotrwałe ich działanie nie może mieć wpływu na zęby. Inne są skutki działania kwasów, powstających w jamie ustnej wskutek rozkładu resztek pokarmowych.

Jama ustna jest stałem siedliskiem bardzo licznych drobnoustrojów, pomiędzy któremi trafiają się często i chorobotwórcze (laseczniki gruźlicze, tyfusowe i inne). Przeważają jednak bakterje niewinne, które pracują tylko nad rujnowaniem naszego uzębienia. Temperatura jamy ustnej wielce sprzyja rozmnażaniu się bakteryj, więc skoro tylko mają one czem się odżywiać — ilość ich co kilka minut niepomiernie wzrasta.

Pod wpływem działalności życiowej tych drobnoustrojów ulegają zmianom pozostające w jamie ustnej po jedzeniu resztki pokarmowe, przyczem powstają różne związki chemiczne o rozmaitych własnościach. Jedne z nich drażnią błonę śluzową jamy ustnej, wywołując jej ostre i przewlekłe zapalenia, inne (kwasy) wyługowują sole mineralne z zębów, inne wreszcie są przyczyną równie silnej, jak nieznośnej woni. W danym razie najbardziej nas obchodzą te związki, które powodują bezpośrednio rozmiękczenie twardych tkanek zęba — kwasy. Dawniej uważano, że najszkodliwszym dla szkliwa zębowego jest kwas mleczny (Miller), wytwarza go przedewszystkiem specjalny lasecznik *bac. ac. lact*. poza tem może on być wytworem i innych drobnoustrojów. W ostatnich jednak czasach badacze angielscy J. Intosh, W. Warwich i L. Barlow (1922) a za nimi i polacy Sierakowski i Zajdlówna (1925) wykryli i wyhodowali specyficzne laseczniki próchnicy zębów: są to *bacillus acidiphilus odontolyticus I i II*. Bakterje te bardzo silnie zakwaszają podłoże, na którem rosną. Można więc istotnie uważać je za główną przyczynę próchnicy. Sierakowskiemu udało się otrzymać specjalną surowicę odpornościową, której dodatek do śliny (płukanie) wybitnie hamuje

wzrost i rozwój tych kwasotwórczych bakteryj. Wszystkich jednak bakteryj wytępić w jamie ustnej nie można, więc musimy w inny sposób utrudniać im egzystencję, głównie usuwając zawczasu resztki pokarmowe, które nagromadzają się zwykle we wszelkich odpowiednich do tego miejscach.

Miejsca te — to wszystkie zagłębienia i brózdy szkliwa, to szpary pomiędzy zębami, to wreszcie tylne i boczne ściany ostatnich zębów, skąd również pokarm nie łatwo doszczętnie usuwać. Resztki pokarmowe, nagromadzone w tych miejscach, rozkładają się, wytwarzając cały szereg rozmaitych produktów, pośród których zawsze się znajdują i kwasy działające, jak wiemy, na zęby odwapniająco. Rzecz naturalna, że jeśli kwasu powstaje ilość niewielka, to on się całkowicie zużywa na wyługowanie soli mineralnych z miejsc przyległych, czyli działa w takim przypadku tylko miejscowo i to na małą skalę; wystarcza mu to jednak zupełnie, by z biegiem czasu utworzyć sporą jamę, w której już większa ilość resztek pokarmowych będzie mogła ulegać rozkładowi, wytwarzając znacznie większe ilości kwasu. Wtedy już nie wszystek kwas zużywa się na wyługowanie soli z miejsc najbliższych, gdyż jest go zadużo— reszta rozpuszcza się w ślinie i działać może w podobny sposób, nawet na odległe zęby, co prawda będąc już w stanie znacznie rozcieńczonym.

Pierwszym objawem działania kwasów na gładką powierzchnię szkliwa (np. powierzchnię styczną) jest powstawanie plam białych, matowych. Matowość ta jest skutkiem chropowatości, gołem okiem niedostrzegalnej. Z biegiem czasu plama matowa zaczyna się zabarwiać. Wierzchnie warstwy ścierają się powoli i powstaje wgłębienie, w którem już mogą grzęznąć resztki pokarmowe, rozkładające się przy udziale bakteryj z wytwarzaniem kwasów, które znów dzieło zniszczenia w dalszym ciągu prowadzą. Szkliwo na działanie kwasów jest dość odporne, ale za to, gdy proces dojdzie do zębiny, która tej odporności nie posiada, próchnica idzie wgłąb i wszerz nadzwyczaj szybko.

Stąd też ogromnie prędko rozwija się próchnica, powstająca na miejscach normalnych brózd i wgłębień szkliwa, tam bowiem z jednej strony ma ona do przebicia bardzo cienką jego warstwę (porównaj rys. 12), gdyż proces rozpoczyna się na dnie brózdy lub wgłębienia, powtóre, brózdy owe, zatrzymując przy jedzeniu pewną część pokarmów, służą miejscem produkcji kwasów, które działają na szkliwo na dnie tej brózdy, a więc na przestrzeni bardzo małej i wskutek tego działają silniej, niż na powierzchniach gładkich, gdzie się kwas na większej przestrzeni rozlewa. Skoro w ten lub w ów sposób proces rujnujący dojdzie do zębiny i tam się znacznie rozszerzy, kruche szkliwo pozbawione mocnego oparcia, którego nie może jej dać spróchniała zębina — załamuje się łatwo, otwierając odrazu szeroki dostęp do ukrytego dotychczas próchnicowego ubytku. Wtedy dopiero jesteśmy sami w stanie wyczuć obecność otworu w zębie.

W odwapnionej zębinie rozwija się masa różnych drobnoustrojów, które z jednej strony pracują nad odwapnieniem coraz dalszych warstw zębiny, z drugiej zaś strony powodują rozkład części, już odwapnionych, co niekiedy z wydzielaniem się nieznośnej woni bywa połączone.

Dla ścisłości dodać należy, że cały szereg wielce poważnych badaczy spotykał stale w jamach próchnicowych przeważnie u dzieci *laseczniki gruźlicze*, które, rzecz naturalna, stamtąd mogą rozchodzić się po całym organizmie i w razie braku odporności wywoływać odpowiednie zmiany chorobowe; pozatem w czasie mowy, kaszlu i t. p. wydostają się one z jamy ustnej wraz z niedostrzegalnemi gołem okiem drobnemi kropelkami śliny (patrz rozdział IX) i długo unosząc się w powietrzu, mogą drogą organów oddechowych przenikać do organizmów, w tem samem pomieszczeniu przebywających, o których trudno twierdzić, by zawsze były na gruźlicę odporne.

W miarę pogłębiania się procesu rozpadowego wzrasta wrażliwość zęba, która stopniowo przechodzi we wciąż wzmagające się bóle; są one wynikiem podrażnienia wytwarzanemi przez bakterje produktami mieszczących się w kanalikach zębinowych cieniutkich wyrostków miazgi. Drobnoustroje z zębiny przedostają się do miazgi, która długi czas walczy z niemi i nakoniec ulega ropnemu rozkładowi. Cały ten okres od wejścia pierwszej bakterji do miazgi aż do jej

zropienia cechują bóle, niekiedy nawet bardzo nieznośne.

W pewnych, jednak dość zresztą rzadkich przypadkach, bólów brak: ząb może się zepsuć zupełnie, tak, że nawet nie wiele co zeń zostanie, nie przyczyniając żadnych wrażeń bolesnych. Pamiętać o tem należy. Nie można więc nigdy twierdzić, że się ma zęby zdrowe, opierając się na tej podstawie, że one nigdy nie bolą.

W normalnym przebiegu wpierw obumiera i ropieje miazga komory, a potem i jej odnogi korzeniowe. Bakterje przechodzą przez otworki wierzchołkowe i powodują zmiany w tkankach przyległych — rozpoczyna się zapalenie tkanek, ząb otaczających. W zębodole nagromadza się ropa, która dzięki wązkości kanału zębowego oraz jego zapełnieniu produktami rozpadowemi musi szukać sobie innego ujścia i, wiercąc w szczęce niekiedy bardzo długie i kręte korytarze (przetoki, fistuły), otwiera się w postaci nie gojącego się nigdy wrzodzika, z którego wciąż ropa się sączy. Niekiedy zapalenie okostnej nie ogranicza się tylko zębodołem, lecz zajmuje większe oddziały szczęki, jeśli to się dzieje w okolicy trzonowców, może wskutek podrażnienia mięśni nastąpić szczękościsk.

Nie zawsze jednak w ten sposób przebiega próchnica. Zdarza się, że po przedostaniu się drobnoustrojów po za wierzchołek korzeniowy nie rozwija się ropień, ponieważ organizm broni się od rozszerzania procesu chorobowego przez wytwarzanie trudno dla bakteryj chorobotwórczych przenikliwej tkanki łącznej, którą stara się ognisko zakażenia dokoła otoczyć. W ten sposób powstają w okolicy wylotu kanału zębowego na wierzchołku korzenia ziarniniaki i torbiele, które przez długi czas mogą istnieć niepostrzeżenie. W sprzyjających jednak warunkach bakterje chorobotwórcze z takiego zamkniętego ogniska mogą przedostawać się do naczyń chłonnych lub krwionośnych i rozwijać się w miejscach dla siebie dogodnych dokąd je prąd krwi lub chłonki zaniesie.

Taki jest w ogólnych zarysach przebieg próchnicy zaniedbanej. Do tych ostateczności nie powinno się pod żadnym pozorem dopuszczać. Każdą jamę próchnicową, skoro się tylko ją wyczuje, należy plombować. Ponieważ jednak nie łatwo jest u siebie próchnicę w okresie początkowym zauważyć niezbędne są oględziny lekarskie, powtarzane w odstępach półrocznych. Zęby w ten sposób plombowane nie wymagają leczenia, przez co o wiele mniej się traci czasu na doprowadzenie jamy ustnej do porządku, niż w tym przypadku, gdy się o zębach przypomina sobie wtedy, gdy one zaczynają już boleć. Wybór plomby należy zawsze pozostawić lekarzowi: każdy używany do tego celu materjał ma swe dobre i złe strony, plomba musi być zastosowana do danego przypadku; materjał, który w jednym zębie będzie doskonałym, do wypełnienia innego może się wcale nie nadawać. Skoro zęby już zaczynają boleć, plombowanie musi być poprzedzone leczeniem, które póki bakterje jeszcze nie zakaziły tkanek, ząb otaczających, trwa o wiele krócej i jest znacznie łatwiejsze, niż w przypadkach zapuszczonych, kiedy to już czasami nawet nic innego nie pozostaje do wykonania, jak tylko usunięcie zęba, połączone często ze skrobaniem kości zębodołu w celu doszczętnego usunięcia narosłych na wierzchołku korzenia ziarniniaków i torbieli, niekiedy zupełnie zropiałych. Takie zropiałe, lub też zawierające tylko w sobie pewne chorobotwórcze drobnoustroje ziarniniaki i torbiele nazywają się ogniskami zakażenia, z nich bowiem w warunkach sprzyjających mogą po całym organiźmie rozchodzić się zarazki i wywoływać w różnych miejscach poważne zaburzenia

Poza usunięciem zęba istnieją jeszcze sposoby unieszkodliwiania tych ognisk zakażenia z pozostawieniem zęba na miejscu: są to zabiegi operacyjne. Znamy dwa rodzaje takich operacyj. Jedna — to odcięcie wierzchołka korzeniowego *(Partsch — Cieszyński)*. Polega ona na wydłutowaniu w wargowo-policzkowej ścianie zębodołu okienka i usunięciu przez nie odciętego wierzchołka korzenia wraz z ziarniną lub torbielą. Korzeń musi być uprzednio, lub w czasie operacji zaplombowany. Druga—jest to odcięcie korzenia *(Brennejsen)* u wielokorzeniowców: daje ona możność nie tylko usuwania ziarniniaków i torbieli przywierzchołkowych, lecz również i tych, które się mieszczą w rozgałęzieniu korzeni, a spotykają się stosunkowo często. Zoperowane w ten sposób zęby nie tylko służyć mogą do przeżuwania pokarmów, ale również do umocowania na nich mostów i do podtrzymywania dostawek

ruchomych. Operacje te, niszcząc ogniska zakażenia, zabezpieczają organizm od fatalnych skutków zakażenia ustnego.

W ostatnich czasach znów coraz częściej czyta się o różnych sposobach leczenia ziarniniaków, torbieli i ropni przywierzchołkowych przez ząb i kanał korzeniowy. Szczególniej wielu zwolenników tych metod spotykamy we Włoszech. Piszą o tem ludzie poważni, profesorowie uniwersytetów, zasługujący w zupełności na zaufanie. Wyniki leczenia sprawdzane są rentgenograficznie, a to jest już sprawdzian zupełnie miarodajny. Ten powrót do metod dawniejszych, odpowiednio zmodyfikowanych tłomaczą oni chęcią uniknięcia spotykanych niekiedy po operacjach odcięcia wierzchołka korzeniowego niepowodzeń, polegających na chwianiu się zębów zoperowanych, niezarastaniu wydłutowanych jam, puszczaniu szwów błony śluzowej i t. p.

Widzimy tedy, że główną przyczyną rozwoju próchnicy są kwasy, powstałe z rozkładu resztek pokarmowych przy udziale bakteryj. Chcąc więc do powstawania w jamie ustnej tych kwasów nie dopuścić, lub też uczynić je dla zębów nieszkodliwemi, możemy albo: 1) zobojętniać wytwarzanie w jamie ustnej kwasy zasadami, albo 2) dezynfekować jamę ustną, t. j. niszczyć bakterje, wytwarzające z pozostałości pokarmowych owe kwasy, lub też 3) usuwać resztki pokarmowe, z których owe kwasy powstają.

Z o b o j ę t n i a n i e k w a s ó w, powstających z rozkładu resztek pokarmowych, dobrych wyników dać n i e m o ż e, gdyż rozczyny alkaliczne (a tylko o słabych rozczynach, może być tu mowa), n i e m o g ą p r z e n i k a ć w g ł ę b s z e, b e z p o ś r e d n i o d o z ę b ó w p r z y l e g a j ą c e w a r s t w y k l e i s t y c h p o k a r m o w y c h o s a d ó w. Za pomocą dezynfekcji t. j. niszczenia bakteryj środkami leczniczemi, nie można otrzymać trwałego i dokładnego oczyszczenia jamy ustnej. Dlaczego tak jest, zobaczymy poniżej. Jedynie dobre wyniki daje usuwanie mechaniczne resztek pokarmowych wraz z całą masą zawartych w nich drobnoustrojów. Ale takie mechaniczne oczyszczanie jamy ustnej możliwe jest tylko wtedy, gdy niema w niej jam próchnicowych, których oczyścić nigdy się nie da.

(D. c. n.)

DR. ADOLF KLĘSK. (Kraków).

Instynkt a zdrowie

Człowiek kulturalny zatraca coraz to więcej w sobie instynkta, kierując się rozumem i jest z tego dumny. Zdawałoby się więc, że kierując się rozumem, powinien dbać lepiej o swoje zdrowie, mogąc zbierać doświadczenie życiowe swoje i innych i mogąc siebie obserwować. Tymczasem widzimy tutaj fakt odwrotny, mianowicie, że człowiek kulturalny zatraciwszy w sobie instynkty ostrzegawcze, oddala się coraz więcej od natury, żyjąc w coraz to sztuczniejszych warunkach i, nietylko mimo swego rozumu nie jest zdrowszym od zwierząt, względnie ludzi na łonie natury, ale owszem ulega coraz to większym chorobom i degeneracji. Instynktem, który tu odgrywa główną rolę jest instynkt ochrony, zachowania zdrowia i życia, polegający na pomaganiu organizmowi w jego pracy, stosowaniu odruchów w razie nagłego niebezpieczeństwa, w postaci bezwiednego stosowania środków zaradczych wewnątrz organizmu lub poza nim. Tak np. do tego, celu służą rozmaite odruchy jak kaszel, wymioty, biegunka, ropienia itp. mające za cel usuwanie z organizmu niepotrzebnych lub szkodliwych substancji. W razie jakiejś szkodliwości organizm broni się przeciw niej z pomocą rozmaitych reakcji, które zowiemy chorobą. Otóż bardzo często człowiek wtedy nietylko nie pomaga naturze w jej usiłowaniach, ale jej nawet przeszkadza, chcąc chwilowo złagodzić pewne dolegliwości. Wstrzymuje więc kaszel, obniża sztucznie sobie gorączkę, nie przypuszczając nawet, że przez to sobie szkodzi i pozbawia się środków ochronnych. Jestto tzw. leczenie objawowe, cechujące postępowanie partaczy i obliczone na chwilowy efekt, w przeciwieństwie do leczenia przez le-

karzy, którzy znając istotę choroby walczą z jej przyczyną, a nie tylko z objawami wiedząc dobrze, że te objawy są nieraz potrzebne organizmowi. Zrozumiemy teraz dlaczego czasem lekarz nie zwalcza odrazu gorączki, nie wstrzymuje kaszlu, owszem, podaje wtedy nawet środek wykrztuśny, lub też nie przerywa początków ropienia, lecz woli by się sprawa rozwinęła i wszelkie szkodliwości wyszły na zewnątrz potem z ropą.

Natomiast lekarz umie rozróżnić potrzebne instynktowe odruchy od niepotrzebnych i wtedy te ostatnie energicznie zwalcza.

Weźmy np. pod uwagę wymioty. Odruch ten jest koniecznym w wypadkach, gdy chodzi o szybkie usunięcie czegoś szkodliwego z żołądka i nawet w podobnych wypadkach, gdy niema wymiotów, lekarz je sztucznie naśladuje pompując żołądek. Natomiast w innych wypadkach wymioty są nietylko że zupełnie niepotrzebne, ale wprost dla chorego szkodliwe, np. przy cierpieniach mózgu i podrażnieniu otrzewnej i wtedy lekarz musi je energicznie zwalczać. Zdawałoby się, że najlepiej by było gdyby człowiek wobec tego kierował się przy dbaniu o swe zdrowie czystym instynktem. Niestety, jak wspominaliśmy wyżej, instynkta te są u ludzi kulturalnych tłumione albo też co gorzej, zboczone i dlatego nieraz mogą one być fałszywym znakiem. Wobec tego człowiek kultury powinień pamiętać o tem i nie oddawać swego zdrowia w ręce partaczy, którzy postępują zawsze szablonowo chwaląc się tem, że idą za głosem natury, lecz ufać lekarzom, którzy znają dobrze tę naturę, pomagają jej, względnie ją naśladują w swem leczeniu, a nigdy nie idą, jak to się często mówi, wbrew naturze. Myliłby się ten ktoby sądził, że wszyscy ludzie jednakowo reagują na pewne czynniki nawet naturalne. Wiemy np. że są ludzie, którzy posiadają dziwną nadczułość nawet na najpożywniejsze pokarmy, nie znoszą np. mleka, jaj, pewnych owoców i jarzyn, nie mówiąc już o lekach i zowiemy to idjosynkrazją. Tu więc czasem instynkt może zawodzić. Zwalczane przez niektórych fanatyków szczepienia ochronne lub lecznicze przy chorobach zakaźnych, nie jest też niczem innem, jak naśladowaniem i pomaganiem naturze, lekarz bowiem wstrzykując surowicę czyni to odrazu, coby natura musiała wykonywać przez czas dłuższy, przyczem siły chorego mogłyby ulec wyczerpaniu. Nie zapominać wreszcie należy o tem, że bardzo często w chorobie człowiek pragnie czegoś, co zdrowiu jego może wprost szkodzić, pod wpływem fałszywego apetytu lub rozgrymaszenia i wtedy obowiązkiem lekarza jest polecić choremu pewne ograniczenia w jedzeniu czyli djetę. Podobnie też wtedy, gdy człowiek mimo rzekomego rozumu wprost szkodzi swojemu zdrowiu, zatruwając się rozmaitemi środkami, a nawet niepotrzebnemi pożywkami, przebywając w zatrutem powietrzu, niedosypiając i rozdrażniając coraz więcej swe nerwy.

Niestety bardzo wiele ludzi zupełnie nie chce tego zrozumieć i pojąć, szkodzi sobie na każdym kroku, a co gorzej, w razie potrzeby nie ufa i nie wierzy lekarzom mimo tego, że w obecnych warunkach gwałtownego postępu kultury, a zarazem degeneracji, są oni jedynymi fachowymi stróżami zdrowia ludzkości i chronienia jej od zwyrodnienia.

Dr. med. KAZIMIERZ KORONKIEWICZ (Poznań).

Wrażenia z Hiszpanji

Jeżeli sądzić o Hiszpanji z różnych książek-przewodników, można przyjść do przekonania, że to jakiś kraj złodziejów, oszukańców, bandytów, że na każdym kroku spotyka się żebraka, że w kościołach palą papierosy i modlą się w czapkach, że każdą niewiastę można „zaczepić“ na ulicy, a obowiązana ona nietylko zawrzeć znajomość, ale nawet zaprosić przygodnego gościa do swego rodzinnego domu Oszczerstwa te, zwłaszcza w rosyjskich przewodnikach, zupełnie niesłusznie godzą w naród hiszpański, bo rzeczywistość przedstawia się inaczej. Prawda, warunki bezpieczeństwa w okresie dyktatury były takie, że każdy pociąg konwojo-

wało dwóch żandarmów, a fałszowanie np. monet, kradzieże, żebranina rozpowszechnione nie w większych rozmiarach niż to jest w innych krajach; palących zaś papierosy, modlących się w czapkach w kościołach również nie widziałem, również i nierząd, nie bacząc na południową krew, nie zwraca zbytnio uwagi przybysza. Zato pod względem sanitarnym kraj przedstawia dużo do życzenia, zaczynając od wagonów, niczem brudnych pudeł, a kończąc na stanie higjeny stolicy Hiszpanji — Madrycie. Należy zaznaczyć, że w Hiszpanji oddawna wprowadzono całą sieć organizacji leczniczych i zapobiegawczych, między innemi znany Szpital Królowej Wiktorji-Eugenji t. zw. Hospital del Rey dla chorych zakaźnych oraz gruźlików i rakowatych (przy instytucie badania raka), na ukończeniu zaś wzorowy Hospital de la Cruz Roja (Czerw. Krzyż). Prócz tego liczymy tu 35 przychodni przeciwmalarycznych, 13 przeciwgruźliczych i przeciwwenerycznych, są też kolonje trędowatych i szereg innych zakładów profilaktycznych. Nadzór spoczywa w rękach gubernatora, dokonywany za pośrednictwem inspektorów sanitarnych i zgromadzeń regjonalnych. Narodowa szkoła higjeny społecznej dostarcza personelu, a szkoła pedjatryczna opiekuje się dolą dziecka. W miastach zorganizowano Miejskie rady higjeny; Rada mianuje inspektorów zdrowia i czuwa nad całą akcją zdrowotną poszczególnych miast.

Jednak, przechodząc ulicami stołecznego miasta, można nadyszeć się rozmaitemi wyziewami, zapachem smażonego oleju, przykrej woni mięsa, a cała stolica przesiąknięta fetorem białych obrzydliwych gotowanych raków, sprzedawanych na wozach, stoiskach i w olbrzymich koszach. Tak samo sprzedają się z pominięciem zasad higjeny wszelkie owoce południa, np. daktyle całemi stosami, które wobec kleistości swego słodkiego soku, wchłaniają kurz i brud powietrza; — sklejone w jedną nieestetyczną masę, sprzedający brudnemi rękami wkłada daktyle do gazetowego papieru kupującemu. Nie chce się wierzyć, że w kraju słynnego Ramona y Cajal'a — długoletniego dyrektora instytutu Higienicznego (Instituto Cajal), tak zaniedbano sprawę higjeny produktów spożywczych, roznoszących zarazki różnych chorób.

Jak i we Francji ustawione są stoliki na chodnikach przy kawiarniach, zawsze przepełnionych gwarzącymi o swych sprawach hiszpanami. Lecz kawiarnie nawet w centrum miasta np. przy Glorieta de Atocha — urządzone inaczej: po środku stoi olbrzymi stół marmurowy w kształcie koła, w centrum którego bufet; do stołu podchodzą goście i stojąc piją z dużych filiżanek średniego gatunku kawę; dla osób niższego wzrostu są stopnie. Piwo bez smaku, słomkowego koloru podaje się z kawałeczkiem jakiejś ryby lub śledzia, z jagodą oliwkową, przekłute jak szaszłyk na drewnianym patyczku. Obiad hiszpański nie każdy cudzoziemiec może spożyć: spreparowany na oliwie np. ryż z muszlami, „ślimakami", odurzającego zapachu rybami — przedstawia bardzo tłustą masę, przepojoną łojem, i nieraz u nieprzyzwyczajonego wywołuje wymioty. System spożywania pokarmów, jak we Francji i można wnioskować z dobrego wyglądu hiszpanów, że służy ich zdrowiu.

Ale co do pokarmów umysłowych, nie zważając na historyczne pomniki i kulturę całkiem zeuropeizowanego i wzbogaconego po wojnie Madrytu — jest gorzej. Mało gdzie widzi się hiszpana czytającego gazetę, książkę (gazet jest niedużo i wydawnictwa bardzo skromne), a poziom wiedzy przeciętnego obywatela hiszpańskiego świadczy o niedostatecznym rozwoju inteligencji. Pytałem się nie jednego w wagonie, parkach, skwerach, kawiarniach z zakresu geografji, polityki i t. d. Przeciętny hiszpan nie wie między innemi, gdzie się znajduje Warszawa, Polska, ale nawet i o narodzie polskim słuchają ze zdziwieniem. Nie lepiej jest i z wiadomościami z zakresu higieny, medycyny, bo skąd mogą być te nawyknienia higieniczne, gdy wyczuwa się brak odpowiedniego nauczania i wychowania w kierunku ochrony swego zdrowia. (Że hiszpański język zawiera dużo słów łacińskich, a wielu posiada tu jedynie łamany francuski—nie trudno było na rozmowy i bliższą psychoanalizę hiszpana). Lekarzy niezbyt wiele.

Na ulicy spotykają się arabi, osmalone twarze mieszkańców Algieru, czasem kobiety przykryte „azarem" i na tle palm — Madryt sprawia wrażenie dalekiego południa. Kamienice w stylu maurytańskim obok nowoczesnych balkonowych gmachów o pełnym komforcie mieszkań; ulice nie polewają się, a ruch samo-

chodów, tramwajów narówni z dwukołowymi zaprzęgami mułów i jeźdźców na osłach z koszami, dosyć ożywiony i niebezpieczny, gdyż bardzo trudno określić kierunek w jakim na dużych placach z szaloną szybkością popędzi samochód. Ustępy uliczne urządzone prymitywnie, a dezynfekcja miejsc ustępowych niedostateczna.

Każdego cudzoziemca, tembardziej lekarza musi w Hiszpanji oczywiście zaciekawić walka byków, t. zw. „Corrida de Toros"; nie mogąc trafić na walkę w Madrycie, pierwszy raz z powodu braku biletów, drugi raz z powodu nieodpowiedniej pogody, przy której zapowiedziany bój w Hiszpanji nie odbywa się, bo niema atrakcji — zbadałem ten zabytek starożytności w stolicy pod względem sanitarnym, a w Barcelonie ujrzałem widowisko na większej arenie.

Kolosalny cyrkowy gmach „Corrida de Toros" przedstawia wogóle arenę od 40.000—100.000 osób; siedzenia masywne z kamienia, jest loża królewska i naprzeciwko orkiestra. Arena usypana piaskiem bronzowego koloru, a ze względu na częste przesiąkanie rozkładającej się w tym piasku krwi—wewnątrz całego gmachu odczuwa się specyficzne powietrze. Byki w specjalnych ciemnych skrzyniach, zwożone na bój czyli zabój z południa, mają tuż obok swoją, ogrodzoną barjerą, dość czysto utrzymaną szopę, a z drugiej strony znajduje się stajnia dla nawpół zdechłych i poranionych koni, z których pokazano jednego fenomena uczestniczącego w ciągu około 20 lat w walkach i ani razu nie zranionego przez byka. Stajnia więcej przypomina chlew, ciemna, utrzymana brudno, i przy braku wentylacji przedstawia dla nieszczęsnych koni ciężką torturę przebywania. W bezpośredniej łączności z areną jest sala opatrunkowa dla walczących z bykami, a następny pokój—trupiarnia z kapliczką. Sala opatrunkowa, urąga wszełkim zasadom aseptyki i chirurgji: stare instrumentarjum zardzewiałe, szafy zakurzone, brud, nieporządek. A jednak nieszczęśliwe wypadki bywają dosyć często i niedawno, jak opowiadał oprowadzający, padło aż dwóch matadorów, ugodzonych śmiertelnie przez byków. Z wielką pompą chowają toreadora, bo jest to rycerz, który walcząc z bykiem może o serce jakiejś potentatki, położył dla niej swe życie. Sama zaś walka, to zwykła rzeźnia, tylko połączona z torturami 6 byków podczas jednego widowiska; to teatr, gdzie się leje żywa krew i gdzie obowiązkowo muszą być trupy: albo byki zakłóte, lub też ginie walczący matador. „Zabawa" polega na drażnieniu czerwoną płachtą, już przedtem rozwścieczonego zwierza, wskutek wsadzonej głęboko między łopatkami strzały; takich strzał podczas seansu wbija się biednemu zwierzęciu osiem; prócz tego picadorzy na półzdechłych koniach kłują byka w brzuch, a ten znów wypruwa kiszki koniowi. Wreszcie, gdy byk już z upływu krwi przez pysk, oczy, uszy, nozdrza, kark i brzuch pada przy dźwiękach orkiestry na przednie nogi w agonji—podchodzi matador i sztyletem przekłuwa go aż po samo serce, dobijając niewinne zwierzę na radość i pociechę widzów. Ta sama procedura powtarza się aż sześć razy; zdechłe konie, byki, półkołem obwożą po arenie parą lepszych koni, zaczem byk się sprzedaje za pokarm człowieka.

Chociaż w okresie wojny światowej napatrzyłem się ran i krwi — taka inkwizycja, pomimo wewnętrznego oburzenia, przyprawiła mnie o mdłości i razem ze swymi kolegami z Polski popijałem wodę sodową, by móc dla zasady wytrzymać do końca. Po trzecim seansie oswoiłem się, a widowisko budziło w nas cudzoziemcach, niezwykłe i niezdrowe uczucie, bośmy pragnęli ujrzeć właśnie tego tyrana — człowieka na rogach byka, — człowieka, męczącego zwierzę dla swego zarobku i przyjemności widzów, którzy w swym entuzjaźmie na widok krwi i różnych niebezpiecznych sytuacji na arenie rzucają kapelusze, marynarki, kwiaty, a gwiżdżą i krzyczą, gdy nie widzą w walce zadośćuczynienia swej krwiożerczości. Oto w jakim kierunku idzie wychowanie setek tysięcy hiszpanów, jak nikłe są walory moralne tych ogromnych rzesz społeczeństwa hiszpańskiego, dopuszczającego w 20 wieku podobne orgje w rozbudowujących się wciąż większych arenach oficjalnej demoralizacji podrastającego pokolenia.

Wychodząc z „Corrida de Toros" naprawdę może opanować cudzoziemca rozczarowanie na widok pięknego Madrytu i jeszcze piękniejszej Barcelony, z jej wspaniałym portem, najwyższym pomnikiem Kolumba nad brzegiem morza Śródziemnego, górą Tibidabo i słynną

katedrą. Doznaje się jakby pogardy dla tłumu o niskich instynktach: pamiętając jednak o bogatej historycznej przeszłości narodu hiszpańskiego.

Wracając spoglądam z okna wagonu na gołe skały, biedną przyrodę, która zdaje się i krowy wykarmić nie może, bo tylko miejscami spotykają się oazy i na brzegach rzek winnice, drzewa oliwkowe, palmy oraz inna roślinność południa. Zabudowania wsi przedstawiają lepianki gliniane, wyglądające na horyzoncie piasków, skalistych gór Pirenejskich jak małe piramidy. Dziwnym wydaje się skąd czerpie kraj, częściowo przypominający piaski Sahary, swe bogactwa, za jakie pieniądze może utrzymać armję wyśmienicie umundurowaną, zawsze w paradnych strojach o białych rejtuzach, rękawiczkach, hełmach, pióropuszach? Konie gwardji królewskiej przypominają cyrkowy strój wytresowanych koni, a piechota o różnych cudacznych czapkach i kapeluszach maszeruje w niebieskich mundurach w czerwonych długich spodniach i żółtych półbucikach. Z punktu widzenia wojskowej medycyny, te wysokie kołnierze, pióra, te szlemy, napięte spodnie i obcięgnięte w pasie mundury — to armja od parady, a nie dla wojny.

Opuszczając Katalonję trzymam się w przepełnionym wagonie swego miejsca, bo choćbym całą dobę jechał, według tutejszych zwyczajów może zająć je inny. Dopalam ostatniego „czarnego papierosa" (taki najlepszy gatunek tytoniu) i podziwiam krytyków polskich wyrobów tytoniowych: w Niemczech tytoń możliwy, we Francji znacznie gorszy, a w Hiszpanji wywołuje podrażnienie śluzówki krtani, gardła i nieżyt dróg oddechowych, przytem i o takie papierosy bardzo trudno, bo zbyt mało jest uprzywilejowanych sklepów, gdzie się sprzedają razem znaczki pocztowe i hiszpańskie „cigarillos".

Dlatego z wielkiem zadowoleniem na granicy, szczyciłem się przyjemnym aromatem tytoniu polskiego, a ujrzawszy naszego kolejarza, czyste wagony, na peronie podawane pasażerom bułeczki zawinięte w pergaminowy papier, i mleko przykryte w czystych szklankach — mimowoli przyszedłem do wniosku, że w polskim kraju pod względem administracji i higieny nie jest źle, skoro porównywać będziemy z Zachodem również migawkowe fotografje naszej rzeczywistości!...

Hygjena miasta i jego mieszkańców

Każde liczniejsze skupienie ludzi pociąga za sobą niebezpieczeństwo dla ich zdrowia. Ten fakt wywołał konieczność podjęcia środków zapobiegawczych. To też początki higjeny datuję od dawien dawna. Już w starożytności istniały pierwszorzędne urządzenia higjeniczne jakoto: wodociągi, kanalizacja, kąpiele, wielkie boiska sportowe, wreszcie ustawowe przepisy dotyczące zdrowotności publicznej i walki z chorobami zakaźnymi. Z upadkiem klasycznej kultury higjena została pogrzebana na czas wielu stuleci. W wiekach średnich dbałość o higjenę była bardzo znikoma, nie dziw więc, że właśnie w tej epoce rozprzestrzeniły się straszne epidemje, wskutek których wyludniały się całe połacie różnych krajów. Taki stan rzeczy musiał ostatecznie doprowadzić do obudzenia czujności władz. Walkę i klęskę epidemji rozpoczęto od szeregu przepisów i rozporządzeń, w które najsampierw ujęta została sprawa grzebania zmarłych, sądzono bowiem że zwłoki i cmentarze są najgroźniejszym rozsadnikiem chorób. Prawdziwe odrodzenie higjeny związane jest z powstaniem i rozwojem nauki zwanej bakterjologją. Nauka ta wykryła przyczyny i pochodzenie różnych chorób, drogi przenoszenia się i miejsca ukrywania zarazków, dając tem samem możność zastosowania środków obronnych.

Opierając się na zdobyczach tej nauki, rozpoczęto, najsampierw w miastach, jako skupieniach ludzkich — zaprowadzać urządzenia mające na celu opanowanie ognisk bakterji, zapobieganie ich przenoszeniu się i rozmnażaniu, a to przez usuwanie z miast wydzielin ludzkich i zwierzęcych, utrzymywanie czystości dróg i pla-

ców miasta, zabezpieczanie artykułów spożywczych od dostępu chorobotwórczych zarazków.

Dla praktycznego wykonania tych zasadniczych warunków zdrowotności miasta, niezbędnem okazało się zaprowadzenie instalacji takich jak:

1) zaopatrzenie w dostateczną ilość czystej wody — będącej groźnym pośrednikiem w przenoszeniu zarazków. Bakterjolog wespół z higjenistą, opracowali w laboratorjach sposoby dostarczenia mieszkańcowi miasta zdrowej wody. Technik przygotował sposoby ujęcia i doprowadzenia tej wody z głębokich pokładów ziemi lub ze źródeł górskich. Chemik, we współpracy z technikiem sprawili, że wody zewnętrzne jakoto z rzek i jezior stały się zdolne do spożycia przez oczyszczenie ich w filtrach.

2) dalsze konieczne instalacje są: kanały, odprowadzające wydaliny ludzkie i zużytą wodę. Nieczystości uliczne i odpadki domowe, wywożone są na miejsce odległe od siedlisk ludzkich, częściowo zaś zużytkowane bywają przez fabryki. Ulice pokryte gładkim brukiem, dają się z łatwością utrzymać w czystości.

3) Dla zabezpieczenia artykułów spożywczych od zanieczyszczenia i zepsucia pobudowano w większych miastach hale targowe, zaopatrzone w piwnice i chłodnie, oraz rzeźnie, które dopuszczają na rynek towar mięsny zbadany, wolny od pasorzytów zwierzęcych. Kontrola nad mlekiem, jako jednym z ważniejszych środków odżywczych — jest zaprowadzona w większych środowiskach miejskich. W zwalczaniu epidemji ważne znaczenie mają zakłady dezynfekcyjne i specjalne oddziały szpitalne dla chorych zakaźnych.

Oto najważniejsze urządzenia zdrowotne, które mieszkaniec miasta zawdzięcza odkryciom zdobytym przez bakterjologję.

Wkrótce jednak zauważono, że życie miejskie posiada jeszcze różne inne ujemne strony, które stoją na przeszkodzie do pełnego zadowolenia i radości życia mieszkańców. Zaczęto bowiem zdawać sobie jasno sprawę jak niesłychany wpływ na zdrowie fizyczne i moralne człowieka ma powietrze i światło, tryb życia codziennego i warunki pracy — te względy wskazały nowy kierunek w zagadnieniu higjeny miast. Ciasno zabudowane, pozbawione światła, hałaśliwe ulice miast i miasteczek, poczęły się wydłużać i rozszerzać, biegnąc w stronę słonecznych przestrzeni łąk i lasów, dając początek t. zw. miastom ogrodom, inaczej zwanym osadami ogrodowemi lub osiedlami. Z krajów europejskich spotykamy pierwsze kroki w tym kierunku w Anglji; potem za jej przykładem podążyła większość krajów Europy. Daleki ideałem byłoby, aby każda rodzina posiadała na krańcach miasta własny domek, gdzie po całodziennej pracy w zgiełku miejskim, można znaleść wypoczynek w ciszy i świeżem powietrzu. Niestety nawet w najbogatszych krajach do tego ideału jeszcze jest daleko. Natomiast ci, którzy muszą całe życie spędzać w murach miasta, mogą korzystać z ogrodów, boisk sportowych, placów do zabaw, wreszcie przy ułatwionej komunikacji mają możność spędzania poza miastem dni świątecznych.

Zapewnienie ludności wszystkich warunków niezbędnych dla utrzymania i polepszenia zdrowotności, jest obowiązkiem każdej administracji publicznej, — w równej mierze jednak obowiązany jest każdy mieszkaniec miasta, szanować, oszczędzać i nie nadużywać instalacji oddanych mu do użytkowania..

Wreszcie, trzeba zwrócić uwagę, że każdy człowiek, który chce być pożytecznym członkiem społeczeństwa, powinien zastanowić się nad tem, jak swe życie urządzić aby zachować jaknajdłużej zupełną duchową i fizyczną sprawność i być w stanie swe obowiązki wypełniać. Niezbędnym to temu warunkiem jest zdrowie, a drogą do niego prowadzącą — higjena. Więc, niechaj mieszkaniec miasta będzie posłuszny jej wskazaniom, niechaj idzie tam, dokąd, z dusznego miasta i z niezdrowych miejsc miejskich rozrywek — prowadzi nas ona na wolne przestrzenie pozamiejskie, gdzie w chwilach wolnych od obowiązkowej pracy zarobkowej, płuca mają możność głębokiego oddechu, muskuły — swobodę ruchów, ciało znajduje powiew powietrza i orzeźwiającą kąpiel. Niechaj będzie posłusznym nawet wówczas, gdy ona zażąda wyrzeczenia się szkodliwych przyzwyczajeń i nałogów; niechaj w imię dobra własnego i dobra bliźnich, nie zanieczyszcza ulicy, placu lub ogrodu publicznego nie rozprzestrzenia, przez lekceważenie lub niedbalstwo, zarazków chorobowych, a w razie istnienia ogniska epidemji staje ochotnie do współpracy w jej zwalczaniu, przez rozsądne wykonywanie zarządzeń władzy sanitarnej.

Poza zadaniami przypadającymi w udziale higjenie publicznej — istotnem jej siedliskiem powinien być dom, rodzinny dom, w którym życie się rozpoczyna rozwija i upływa, który rozstrzyga o zdrowiu, sile i powodzeniu — lub też chorobie nędzy i upadku jednostki. Dom rodzinny powinien być źródłem zdrowia, wzorem czystości, przybytkiem spokoju i ładu, w którym zmęczeni całodzienną pracą zawodową członkowie rodziny znajdą wypoczynek i zaczepną sił do dalszej pracy. Życie rodzinne, w którem troskliwa ręka matki i mądra ręka ojca prowadzą dzieci i młodzież, drogą zachowania przepisów higjeny — do zdrowia, ukochania pracy i poczucia obowiązku — stwarza szczęśliwe jednostki i silny naród. Jakiemikolwiek drogami skieruje się dalszy rozwój higjeny — jej cel pozostanie zawsze jeden i ten sam: zdrowie, największy skarb jaki posiadamy, który niczem nie daje się zastąpić.

(Volksgesundheit Nr. 7-8/30)



Dlaczego i w jaki sposób walczyć z alkoholizmem?

1. Napoje alkoholowe (wódki, wina, piwa i t.p.) są szkodliwemi używkami, a nie pożywkami wzmacniającemi. Stąd bez nich możesz się obyć; nie dawaj wiary ogłoszeniom zachwalającym ich wartość odżywczą!

2. Alkohol odurza i wytwarza sztuczne pragnienie dalszego picia i to coraz częstszego lub też coraz silniejszych napojów. Stąd wielu ludzi o słabej woli niepostrzeżenie przechodzi od umiarkowanego do nieumiarkowanego picia. To też nie ufaj sobie, stroń od kieliszka, nie nakłaniaj innych do picia!

3. Na lekarstwo może tylko lekarz sumienny, we wyjątkowych przypadkach, i to przejściowo, osobie dorosłej zapisać napój zawierający alkohol. Stąd błądzisz, jeżeli używasz alkoholu jako lekarstwa na wszelkie dolegliwości własne lub cudze.

4. Używanie częste, chociażby umiarkowane, napojów alkoholowych osłabia odporność ciała przeciwko chorobom i przedłuża czas choroby, działa ujemnie na układ nerwowy i serce, a przez to skraca życie. Stąd unikaj pilnie okazji do picia jeżeli ci miłe życie i zdrowie.

5. Alkohol łudzi nas i oszukuje, podnieca tylko, a nie daje siły do dłuższej pracy, osłabia energję i moc panowania nad sobą, usuwa hamulce wstydu i bojaźni Bożej, podnieca najniższe żądze człowieka, prowadzi do rozpusty i innych przestępstw. Jeżeli więc szanujesz siebie i nie chcesz uczynić wstydu sobie i rodzinie, bądź stanowczym przeciwnikiem kieliszka!

6. Trunki są powolną trucizną dla dorosłych, a silną dla młodych — oto zdanie sławnego lekarza J. Śniadeckiego. Alkohol u dzieci i młodzieży dorastającej hamuje prawidłowy rozrost ciała i rozwój umysłu, a przedewszystkiem osłabia wolę i prowadzi do występków. To też nie częstuj nigdy dzieci ani wódką, ani winem, ani piwem!

7. Dzieci pochodzące od ojców lub matek używających napojów alkoholowych bywają albo wątłego zdrowia albo obarczone tępotą umysłu albo też objawiają skłonność do pijaństwa, rozpusty i innych występków. Aby się więc nie działa wielka krzywda niewinnym dzieciom, powinni rodzice żyć trzeźwo.

8. Używanie napojów alkoholowych zabija miłość Boga i bliźniego, prowadzi do samolubstwa i rozrzutności, naraża liczne rodziny na straszną nędzę, a pożytku nie przynosi pijącemu, tylko sprzedającemu. Jeżeli więc chcesz dojść do majątku, a uchronić siebie i dom swój od nędzy zawinionej, postanów sobie żyć trzeźwo.

9. Alkohol już w małych dawkach spożyty osłabia bystrość umysłu oraz trafność sądu i stąd bywa przyczyną wielu nieszczęść samochodowych, kolejowych i fabrycznych. Jeżeli więc twoja praca wymaga uwagi, pamięci i bystrości umysłu, unikaj nawet umiarkowanego picia.

10. Na wytwarzanie napojów alkoholowych marnuje się znaczną część zboża, owoców, cukru i ziemniaków. Państwo nasze ma z powodu alkoholizmu wielkie wydatki na więzienia, domy dla obłąkanych, szpitale, przytuliska i skutki wielu nieszczęść; państwo przez alkoholizm traci wiele jednostek utalentowanych i pożytecznych, a wobec zagranicy traci poważanie i zaufanie. Alkoholizm wychowuje samolubów ślepych i głuchych na potrzeby kraju, zabija patrjotyzm prawdziwy. To też walka z alkoholizmem jest wielkim obowiązkiem naszym narodowym i państwowym.

11. Alkoholizm nowoczesny jest plagą społeczną przez którą cierpią winni i niewinni, cierpią jednostki, rodziny i państwo całe. Aby skutecznie walczyć o trzeźwość narodu, potrzeba reformy przestarzałych poglądów o potrzebie i pożyteczności napojów alkoholowych, potrzeba reformy niedobrych

zwyczajów towarzyskich, potrzeba reformy gospód publicznych. Tego nie osiągną jednostki luzem chodzące, ku temu potrzeba silnych organizacyj przeciwalkoholowych.

12. Nauka stwierdziła zwodnicze i niebezpieczne właściwości alkoholu; dziś bywa zbyt wiele sposobności do picia, a wola ludzka jest słaba; także umiarkowane picie jest zdradliwe; trudno jest zazwyczaj znaleźć granicę dla rzeczywistego umiarkowania; stąd organizacje przeciwalkoholowe pouczone doświadczeniem wymagają dziś od swych członków przeważnie abstynencji czyli wstrzemięźliwości od wszelkich napojów alkoholowych. Kto mało pije, temu ta ofiara dla ojczyzny i bliźnich trudną być nie powinna; kto wiele lub często pije i jest bliski nałogu, dla takiego jedyną deską ratunku jest abstynencja i praca w organizacji abstynenckiej.

O fundusze na wojnę.

Zdanie pewnego generała, że do prowadzenia wojny potrzeba pieniędzy, pieniędzy i jeszcze raz pieniędzy — można stosować nietylko do wojny zbrojnej, z wrogiem zewnętrznym narodu, lecz niemniej słusznie także do wojny z wrogiem naszym wewnętrznym, a za takiego niewątpliwie uznać musimy nowoczesny alkoholizm. Kto ma oczy ku widzeniu, czyta stosowne dzieła i zastanawia się nad olbrzymiemi stratami, jakie rokrocznie naród nasz ponosi dzięk temu, że nie jest trzeźwy, że raczej hołduje coraz otwarciej alkoholowej narkozie, ten przyzna, że nam w obliczu przebiegłych poczynań wrogów, potrzeba koniecznie trzeźwości i że na walkę o trzeźwość narodu nie podobna nam skąpić grosza. —

Jak dalece przenika społeczeństwo nasze powaga chwili i świadomość potrzeby trzeźwości, tego chlubnym świadectwem będą niewątpliwie hojne datki, jakie obywatelstwo nasze złoży na konto P. K. O. 200.424 Składnicy Abstynenckiej, z dopiskiem do dyspozycji Centralnego Wydziału Wykonawczego Tygodnia Propagandy Trzeźwości.

Zapobieganie jaglicy.

W celu zabezpieczenia osób, korzystających z zakładów fryzjerskich i golarskich, przed możliwością zakażenia jaglicą (trachomą), które łatwo może zdarzyć się przy czynnościach golarskich i zabiegach, im towarzyszących, na podstawie rozporządzenia o przepisach sanitarnych dla zakładów fryzjerskich i golarskich (Dz. U. R. P. Nr. 40-22 poz. 337) z dnia 6. III. 1922. przedłużonego rozporządzeniem z dnia 29.IV.26 (Dz. U. R. P. Nr. 42 poz. 261), Ministerstwo Spraw Wewnętrznych (Departament Służby Zdrowia) poleciło organom sanitarnym przy sprawowaniu nadzoru nad zakładami fryzjerskiemi i golarskiemi przestrzegać:

a) aby osoby, cierpiące na jaglicę czynną, jako chorobę zakaźną, w myśl § 8 powyższego rozporządzenia nie były dopuszczane do pracy w zakładach fryzjerskich i golarskich, i
b) aby każdy klijent dla obmycia i wytarcia twarzy, a w szczególności powiek, otrzymywał czystą, nieużywaną serwetkę lub ręcznik (§ 5 powyższego rozporządzenia).

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O. 14.757.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA", Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 834-48.